



検索



体の部位から探す

髪
目
肌
歯と口
喉
胃腸
骨と関節
尿路
血管
心臓
腎部と腰
腎臓

症状から探す

老化と肌の問題
AGA/FAGA
ストレス管理（気分とエネルギー）
免疫力とアレルギー
体重管理
血圧
消化器系の問題
骨と関節
栄養とライフスタイル
性感染症
機能障害（EDと早漏）

ニュース

海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説

品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

薬を安全に使うための完全ガイド：副作用対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿

5月 04, 2026 首のニキビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイント

5月 03, 2026 血圧はどこから高血圧？正常値と基準、年齢別の目安を解説

5月 03, 2026 膀胱炎は市販薬で治療できる？知っておきたいポイント

5月 03, 2026 眉間にニキビができるのはなぜ？原因・治し方・予防法

5月 02, 2026 胸ニキビの原因とケア方法、治療の選択法について

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する



花粉症でだるい・熱っぽい・頭がぼーっとするのはなぜ？

3月 27, 2026 - By Dr. Ammu Muraleedharan

花粉症といえば、くしゃみや鼻水、目が重といった症状を思い浮かべる人も多いかもしれませんが。

ただ、花粉症の影響はそれだけにとどまりません。単なる「迷惑なアレルギー」と表現されることもありますが、実際にかかっている人にとっては、もっと重く感じられるものです。

くしゃみや目のかゆみに加えて、花粉症は微熱があるような感覚、強いだるさ、頭がぼんやりする感じ、全身の疲労感を引き起こします。「花粉症がひどすぎて寝込んでしまいそう」と感じたことがあるなら、その感覚は、花粉症がいかに全身の機能に影響するかをよく表しています。

世界保健機関のアレルギー性鼻炎と喘息への影響（ARIA）イニシアチブでは、花粉症、すなわちアレルギー性鼻炎を単なる鼻の病気ではなく、睡眠、認知機能、日常生活、生活の質全体に影響し得る慢性的な全身性炎症疾患として位置づけています。

この記事では、なぜ花粉症でだるい、熱っぽい、頭がぼんやりするといった症状が出るのか、そして花粉による疲労感や全身の無気力感が、症状が強いときに起こりやすい理由を解説します。

目次 (もくじ)

1. なぜ花粉症で熱っぽさやだるさを感じるのか

2. 花粉症による疲労感とだるさ

3. 花粉症が重いとき：熱っぽさや強い不調を感じる場合

4. 花粉症による疲労感への対処法

5. まとめ

6. よくある質問

7. 免責事項

8. 参考文献

なぜ花粉症で熱っぽさやだるさを感じるのか

炎症と免疫反応

花粉症のだるさや熱っぽさには、体の中で起きている免疫反応が関係しています。

各国の医療機関の説明によると、花粉症（アレルギー性鼻炎）は、花粉などの空気中のアレルゲンに対する免疫反応です。これらにさらされると、体はヒスタミンなどの炎症性物質を放出します。この免疫反応は鼻や目だけにとどまらず、全身に影響します。

そのため、花粉症になると、体の疲労感、まぶたの重さ、全身が「ぐったりしている」ような感覚が生じます。炎症によって、軽いインフルエンザのような症状に似た状態が引き起こされることがあり、「熱っぽい」と感じていても実際には発熱していないという人が多いのはこのためです。

睡眠の質の低下と症状の持続

もう一つ見逃せないのが、睡眠への影響です。

鼻づまり、くしゃみの連発、目のかゆみなどは、夜間に悪化しやすい傾向があります。こうした症状によって睡眠の質が低下すると、日中のだるさや疲労感につながりやすくなります。自分では意識していなくても、呼吸や休息のために体が常に余計な負担を強いられていることがあります。

こうした状態が続くと、花粉による疲労感や、「頭に綿が詰まっているような」頭の重さ、いわゆるブレインフォグ（頭がぼーっとする感じ）を強く感じるようになります。

花粉症による疲労感とだるさ

花粉で頭がぼーっとする理由

アレルギーによる疲労感、特に花粉が多い時期によくみられます。アレルギー反応による炎症は、エネルギーレベルや日中の覚醒度にも影響することがあると報告されています。花粉症のときに感じる頭のモヤモヤは、炎症や副鼻腔の圧迫感、十分に回復できる睡眠がとれていないことなど深く関係しています。実際に、次のような訴えがよく聞かれます。

花粉症による全身の疲労感

- 花粉アレルギーで体がだるい
- まぶたが重く、体力が持続かない

このような疲労感によって、普段なら問題なくこなせる作業でも、急に負担が大きく感じられることがあります。

花粉症で頭がぼんやりするのはなぜか

アレルギー性炎症が認知機能に与える影響

アレルギーの季節になると、頭がぼんやりするという症状はよく知られています。花粉症によるいわゆるブレインフォグは、炎症や副鼻腔の圧迫感、睡眠の質の低下などに関係していることが多いとされています。査読付きの免疫学系の医学誌に掲載された研究でも、炎症に関わるシグナルや睡眠の質の低下が、集中力や反応速度、思考の明瞭さに影響しうることが示されています。

花粉症の症状がある人の中には、体のだるさとあわせて、集中しづらい、思考が遅く感じる、頭が重くのしかかるような感覚があると訴える人も少なくありません。実際に、次のような表現がよく聞かれます。

- 「花粉症になると頭がぼんやりする。」
- 「体がだるくて集中できない。」
- 「アレルギーのせいで気持ちが悪い」
- 「倦怠感もあり頭も体も働かない。」

こうしたことから、鼻の症状がそこまで強くなくても、「花粉のせいで頭がぼんやりする」と感じる人が多い理由が説明できます。

まぶたの重さと全身の不調感

花粉の多い時期には、目が重い感じや強い眼気、どうしてもない疲労感を訴える人も少なくありません。体は一日を通してアレルゲンに反応し続けており、その状態は、「常に何かと闘っている」ようなものです。こうした負担が、全身の不調感や倦怠感につながります。

花粉症が重いとき：熱っぽさや強い不調を感じる場合

花粉症が重くなると、症状は上気道だけでなくとどまらないことがあります。副鼻腔の圧迫感や頭痛、睡眠の質の大幅な低下、炎症の持続が重なり、強い不調感やだるさ、ときには寝込んでしまうような状態につながることもあります。

花粉症そのものが実際の発熱を引き起こすわけではありませんが、炎症反応によって、次のような状態がみられることがあります。

- 体がほてる、または寒気がする
- 筋肉が重く感じる
- 頭痛や副鼻腔の圧迫感
- 極度のだるさ

こうしたことから、「花粉症に体力を奪われる感じがする」「体がだるくて仕方ない」と感じる人が多いのです。

花粉症による疲労感への対処法

アレルゲンへの曝露を減らす

医療機関や保健当局は、花粉が多い日はできるだけ花粉への曝露を減らすよう勧めています。具体的には次のような方法があります。

- 花粉が多い時間帯は窓を閉めておく
- 外出後は肌に付着した花粉を洗い流す

休養と水分補給

アレルギー反応が起きているとき、体には通常より大きな負担がかかっています。そのため、十分な休養をとることがとても重要です。

また、水分をしっかりとることと粘液がやわらかくなり、副鼻腔の不快感が軽減される場合があります。これが、疲労感や頭のモヤモヤの軽減につながる場合があります。

医療機関を受診すべきタイミング

アレルギーによる症状やだるさ、続く疲労感、熱っぽい感じが強い場合や長引く場合は、感染症、喘息、睡眠障害など、ほかの原因が隠れていないか確認することが勧められています。

こうした対策に加えて、症状に応じた花粉症の市販薬を検討する人も多く、最近では、オンライン薬局や薬の通販サービス（例：[お薬ショップ](#)など）を活用する人も増えています。ただし、利用する際は、提供元の信頼性を確認することが重要です。

まとめ

花粉症は、単なる季節の不快感や「軽いアレルギー」にとどまるものではありません。エネルギーレベルや思考の明瞭さ、日常生活の送りやすさ、そして心身のコンディション全体に影響しう、非常に一般的な病態です。

花粉の季節に感じる熱っぽさやだるさ、強い疲労感、気のせいでも大げさでもなく、体の中で起きている生理的な反応によるものです。

こうした仕組みを理解しておくことで、自分の状態を把握しやすくなり、医療機関での相談もしやすくなります。また、花粉のピーク時期には無理をしない現実的なセルフケアにもつながります。

そして何より、体が休息を必要としているときに、自分自身にもう少し優しく接するきっかけにもなります。

よくある質問

1. 花粉症でに熱っぽさや強いだるさを感じることはありますか。

あります。花粉症の人の多くが、実際に発熱していなくても、熱っぽさや強いだるさ、全身の体調不良を感じています。これは、花粉に対する炎症反応や、免疫系が活性化し続けていることと深く関係していると考えられています。

2. なぜ花粉症になると、こんなにもだるい感じや激しく疲れる感じがあるのでしょうか。

花粉症では、炎症や睡眠の質の低下、副鼻腔の圧迫感に加えて、アレルゲンに対して体が絶えず反応し続ける状態が重なります。その結果、全身の疲労感や体力消耗につながり、体がだるく、エネルギーを使い果たしたように感じやすくなるのです。

3. 花粉症で、頭がぼんやりすることは実際にありますか。

頭がぼんやりする感じは、よく報告される症状です。花粉による疲労感や睡眠不足、副鼻腔のつまりなどが重なることで、集中しづらい、まぶたが重い、頭の働きが鈍いように感じるといった状態につながる可能性があります。

4. 花粉症がひどい時、寝込むこともありますか。

重症の花粉尘では、くしゃみやかゆみだけでなく、それ以外の症状が強くなる場合があります。強い不調感やだるさ、全身の疲労感が日常生活の妨げになるほどに達し、休養が必要になる人もいます。

5. 花粉症によるだるさや疲労感には、どのように対処すればよいですか。

花粉への曝露をできるだけ減らす、しっかり休養をとる、症状の変化をこまめに確認する、といった対応が基本になります。だるさや熱っぽさが続く、または悪化している場合は、ほかの原因がないか確認するためにも、医療機関の受診を検討するのがおすすめです。

免責事項

本コンテンツは一般的な情報提供のみを目的としたものであり、医療上の助言、診断、治療を行うものではありません。花粉症の症状は人によって程度が異なり、他の病気と重なって現れることもあります。疲労感や熱っぽい感じ、体調不良が続く、悪化する、または日常生活に支障をきたす場合は、必ず医師などの専門家に相談してください。

参考文献

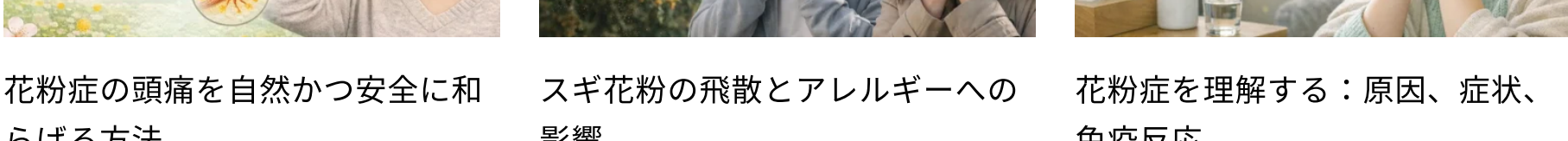
National Health Service. Allergic Rhinitis (Hay Fever): Symptoms And Causes [Internet]. London: NHS; 2023 [Cited 2026 Mar 16]. Available From:<https://www.nhs.uk/conditions/hay-fever/>

Centers For Disease Control And Prevention. Allergies And Sleep Disruption [Internet]. Atlanta (GA): CDC; 2023 [Cited 2026 Mar 16]. Available From: <https://www.cdc.gov/sleep/aboutsleep/sleepdisorders.html>

American Academy Of Allergy Asthma & Immunology. Fatigue And Allergic Disease [Internet]. Milwaukee (WI): AAAAI; 2023 [Cited 2026 Mar 16]. Available From: <https://www.aaaai.org/tools-for-the-public/conditions-library/allergies/fatigue-and-allergy>

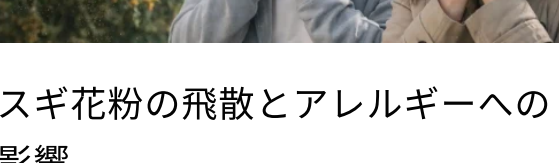
Bousquet J, Khaltaev N, Cruz AA, Et Al. Allergic Rhinitis And Its Impact On Quality Of Life. J Allergy Clin Immunol. 2001;108(5 Suppl):S147-S334. Available From: [https://www.jacionline.org/article/S0091-6749\(01\)40110-3/fulltext](https://www.jacionline.org/article/S0091-6749(01)40110-3/fulltext)

RELATED POSTS



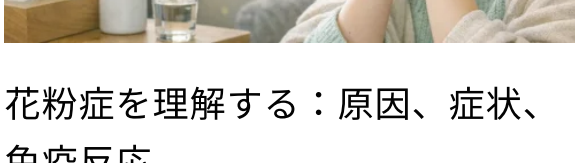
花粉症の頭痛を自然かつ安全に和らげる方法

3月 28, 2026



スギ花粉の飛散とアレルギーへの影響

3月 27, 2026



花粉症を理解する：原因、症状、免疫反応

3月 27, 2026

症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

「First Time Guide」初めてのガイド

【公式】お薬ショップ

安心・安全・人権尊重で、賢くセルフレグ

00:00 00:54

